

Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga  
Volume 4, Nomor 1, Desember 2020  
e-ISSN : 2597-6567  
p-ISSN : 2614-607X  
DOI : <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1315>



## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MENTAL MELALUI TEKNIK HYPNOTHERAPY BERBANTUAN MUSIK INSTRUMENTAL UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI ATLET

Adika Fatahilah<sup>1</sup>, Rais Firlando<sup>2</sup>  
STKIP-PGRI Lubuklinggau<sup>1,2</sup>  
[Fatahilah.adika@yahoo.co.id](mailto:Fatahilah.adika@yahoo.co.id)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian; (1) menghasilkan model latihan yang efektif dengan menggunakan teknik *hypnotherapy* berbantuan musik instrumental untuk meningkatkan konsentrasi atlet. Subjek ujicoba berjumlah 15 atlet putera dari berbagai cabang olahraga yang ada di kota lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan metode *research and development* (RND) dengan langkah-langkah: (1) persiapan pengembangan model latihan, (2) merancang model hipotetik, (3) uji kelayakan model hipotetik, (4) perbaikan model hipotetik, (5) uji lapangan, (6) hasil akhir produk. Hasil penelitian model tersusun berdasarkan: (1) rasional, (2) visi dan misi latihan, (3) tujuan latihan, (4) isi latihan, (5) dukungan sistem, (6) prosedur latihan, (7) evaluasi dan tindak lanjut. Hasil ujicoba efektif untuk meningkatkan konsentrasi atlet dan terdapat peningkatan skor rata-rata 6,8 atau 50,06%. Diperkuat hasil uji wilcoxon bahwa model latihan efektif untuk meningkatkan konsentrasi atlet. Diperoleh nilai 0,001 lebih kecil dari  $<0,05$ , hipotesis dapat  $H_a$  diterima. Simpulan, model latihan teknik *hypnotherapy* berbantuan musik instrumental yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan konsentrasi atlet

Kata Kunci: *Hypnotherapy* dan Musik Instrumental , Konsentrasi

### ABSTRACT

*Research purposes; (1) produce an effective training model using hypnotherapy techniques assisted by instrumental music to increase the concentration of athletes. The test subjects were 15 male athletes from various sports in Lubuklinggau city. This study uses the research and development (RND) method with the following steps: (1) preparation for developing an exercise model, (2) designing a hypothetical model, (3) testing the feasibility of a hypothetical model, (4) improving the hypothetical model, (5) field testing, (6) the final product. The results of the research model are structured based on: (1) rational, (2) vision and mission of training, (3) training objectives, (4) training content, (5) system support, (6) training procedures, (7) evaluation and action and continue. The trial results were effective for increasing the concentration of athletes and there was an increase in the average score of 6.8 or 50.06%. It is reinforced by the results of the Wilcoxon test that the training model is effective for increasing the concentration of athletes. Obtained a value of 0.001 smaller than  $<0.05$ , the hypothesis can be  $H_a$  accepted. In conclusion, the developed model of*

*hypnotherapy technique assisted by instrumental music is effective to increase athletes' concentration*

*Keywords: Hypnotherapy and Instrumental Music, Concentration*

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat pesat menjadikan olahraga semakin bergengsi. Aktivitas olahraga bukanlah semata-mata bagian tubuh melainkan merupakan wujud proses psiko fisik manusia sebagai suatu kesatuan, karena manusia terdiri dari jiwa dan raga dalam susunan yang unik dan saling mempengaruhi. Dalam membina atlet program latihan antara fisik dan mental sangat diutamakan untuk mencapai performa terbaik. Meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik tanpa diikuti pembinaan mental dapat mengakibatkan hasil negative pada performa atlet dikarenakan mental merupakan daya penggerak dan pendorong sebagai pendorong komponen fisik, teknik taktik.

Pembinaan olahraga prestasi yang dilakukan yang dilakukan ditingkat daerah para pelatih hanya berfokus melatih pada kemampuan yang mencakup aspek fisik, teknik, taktik khususnya aspek mental belum ada penerapan program pembinaan mental secara khusus dalam pembinaan prestasi.

Dari beberapa cabang olahraga yang diamati rata-rata pengetahuan pelatih rata-rata tentang pentingnya aspek mental sangat belum menjadi prioritas penting, banyak pelatih yang belum memahami latihan mental dan belum memaksimalkan unsur latihan mental pada program pembinaannya, rata-rata pelatih belum mengetahui bentuk latihan untuk mengatasi masalah mental atlet, serta belum memahami secara sistematis model latihan mental atlet. keadaan seperti ini akan terjadi ketimpangan pada diri atlet disatu sisi kemampuan meningkat fisik akan meningkat, tetapi sisi lain keadaan mentalnya atlet akan lemah.

Salah satu aspek mental yang penting diperhatikan pelatih adalah gangguan konsentrasi yang dialami atlet dapat mengganggu pengambilan keputusan pemakaian teknik dalam melangkah sehingga apa yang dipikirkan tidak sejalan dengan apa yang dilakukan. Hasil penelitian mengungkapkan atlet tidak lebih percaya diri dalam menampilkan kemampuan maksimal.(Bolla, et.al, 2018).

Salah satu bentuk latihan mental adalah *Hypnotherapy* yang terdiri dari dua macam yaitu hypnosis dan self-hypnosis. hypnosis adalah orang yang di hypnotherapy dipandu oleh seorang terapis yang memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam hipnosis sedangkan self-hypnosis memandu diri sendiri masuk dalam kondisi hipnosis, kemudian mensugesti diri sendiri agar bermanfaat bagi dirinya dan dapat menambah daya konsentrasi. Pendekatan ini disebut sosiokognitif, dimana proses terjadinya hypnotherapy adalah hasil dari interaksi antara pengaruh sosial terapis atau (bagian “sosio”) dan kemampuan, kepercayaan dan harapan subjek adalah (bagian “kognitif”). Peran sosial seorang terapis sangat berpengaruh terhadap kepercayaan untuk pemenuhan harapan dari subjek sehingga tindakan “mengingat” sendiri akan melibatkan terjadinya konstruksi fantasi yang sesuai harapan orang tersebut dan juga kepercayaan orang lain (Agus, et.al, 2018).

Selain itu unsur musik juga dapat dijadikan media yang dapat menstimulus panca indra atlet hal ini dikarenakan musik merupakan teknik distraksi sebagai media menurunkan intensitas keadaan stres, dan kecemasan dengan cara

mengalihkan perhatian dari perasaan yang dirasakan (Terry & Karageorghis, 2011).

Penelitian Mulyadi & Mulyana, (2018) dua siklus penelitian yang telah dilakukan, atlet mengalami peningkatan pencapaian konsentrasi. Pada target siklus pertama, masih jauh dari hasil yang diharapkan. catatan peneliti dan pelatih, dikarenakan karena metode *hypnotherapy* baru dikenalkan pada atlet dan pelatih, pada dasarnya mereka belum mengetahui secara jelas sistemmatika penggunaan *hypnotherapy* sehingga untuk mengaplikasikannya saat latihan membutuhkan waktu pengulangan yang lebih lama. Disamping itu kurangnya kesiapan atlet pada saat proses pelatihan *hypnotherapy* mempengaruhi pencapaian hasil yang diperoleh.

Dengan mengembangkan konsep dan aplikasi latihan dengan menggunakan *treatment Hypnotherapy* berbantuan musik instrumental. Harapanya model dapat dijadikan sebagai rujukan atau sumber primer bagi para pelatih olahragawan untuk menyusun program latihan mental atlet.

## KAJIAN TEORI

Mylsiyadu (2013), konsentrasi adalah suatu aktivitas pemusatan perhatian tertentu, dan mengemukakan ciri-ciri konsentrasi 1). Tertuju pada suatu benda pada suatu saat. 2). Merupakan keseluruhan. 3). Perhatian selektif terhadap pemikiran tertentu dan tidak ada perhatian terhadap objek atau pemikiran lain. 4). Menenangkan dan memperkuat mental. Sugara (2013) pada dasarnya, konsentrasi yang pernah akan mampu kita dapatkan jika fokus pada suatu perhatian.

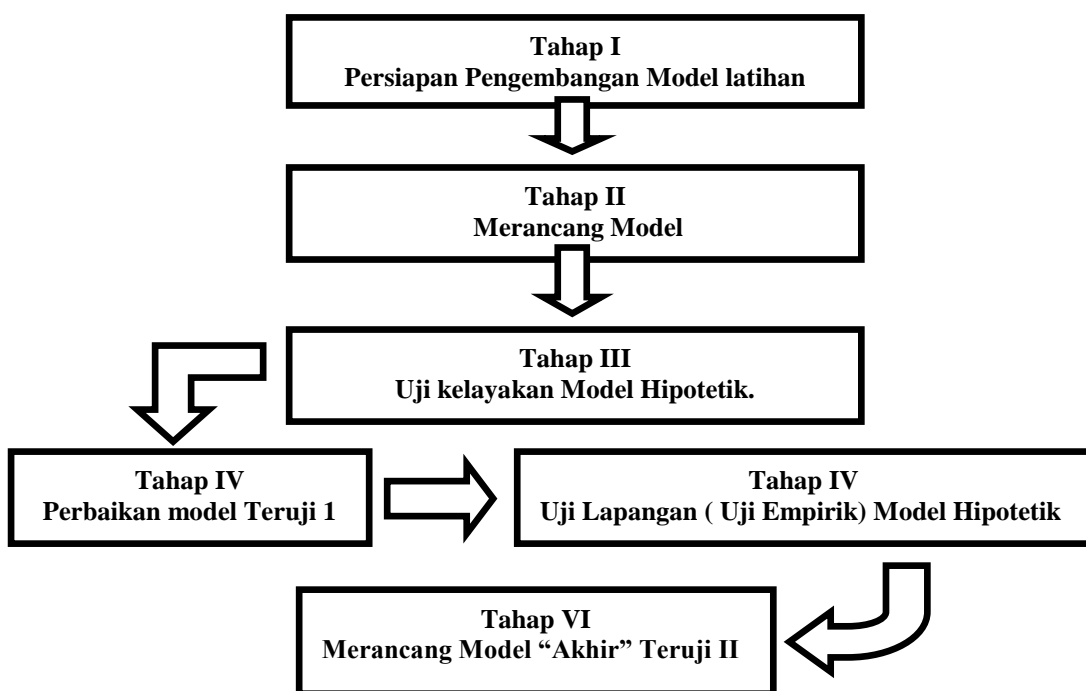
Musik adalah bunyi yang diterima oleh individu yang berbeda-beda berdasarkan sejarah, lokasi, budaya dan selera seseorang. Rasyid (2010) Musik mempunyai kemampuan mendamaikan hati yang gundah. Musik membuat seseorang dapat mengekspresikan diri dengan bebas, dan musik dapat membuat orang lebih cerdas, meningkatkan daya ingat, meningkatkan kreativitas, menyehatkan tubuh, meningkatkan kecerdasan emosional, dan musik berhubungan dengan pikiran sehat Djohan (2005). Musik bisa membuat suasana belajar jadi rileks. Belajar yang diiringi musik menjadi lebih kondusif dan menyenangkan. Musik pengiring membantu meningkatkan relaksasi. Kondisi ini dapat mengoptimalkan proses belajar, sehingga konsentrasi dalam mempelajari materi baru meningkat (Hastomi & Sumaryati, 2012).

Hipnosis (*Hypnotherapy*) adalah suatu keadaan fokus, tenang dan rileks sehingga dapat mencerna atau sugesti yang masuk ke dalam pikiran. Jadi, dalam kondisi apapun, kapanpun dan dimanapun ketika pikiran fokus, rileks, maka saat itulah terjadi kondisi hipnosis (Sugara, 2013). Menurut Elias (2009) *hypnosis*, merupakan keadaan fokus perhatian, akan meningkatkan proses mental seperti pikiran, gambaran, emosi, perilaku, akan meningkatkan proses mental seperti pikiran, gambaran, emosi, perilaku dan kinerja. Gunawan (2005) hipnosis merupakan salah satu situasi dimana sistem pengawasan kontrol terhambat, menyebabkan individu terhipnotis atas ketergantungan pada isyarat situasional untuk menentukan perilaku berikutnya.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan metode pengembangan (*research and development*). Penelitian pengembangan diarahkan sebagai “*a process used to develop and validate aducational product* (Borg & Gall, 2003). Produk yang dimaksud adalah model latihan mental melalui teknik *Hypnotherapy* berbantuan musik instrumental untuk meningkatkan konsentrasi atlet.

Langkah-langkah yang seyogyanya ditempuh dalam penelitian pengembangan (*research and decelopment*) meliputi: (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) pengembangan model hipotetik, (4) penelaahan model hipotetik, (5) revisi, (6) uji coba terbatas, (7) revisi hasil uji coba, (8) uji coba luas, (9) revisi model akhir, dan (10) desiminasi dan sosialisai. namun dalam penelitian ini dimodifikasi menjadi enam tahap:



Gambar 1. Langkah-langkah Pengembangan

Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah atlet kota Lubuklinggau dari lima cabang olahraga berbeda yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Uji skala besar menggunakan 15 atlet putra, sampel yang diambil adalah atlet-atlet yang memiliki indikator konsentrasi rendah sedang dan tinggi. Model hipotetik dianalisis secara kolaboratif melalui kelayakan 1 pakar *hypnoyheraphy*, 1 Pakar Seni musik dan 2 paraktisi pelatih, instrument Tes konsenterasi yang terdiri dari 0-99 angka yang telah diacak dimana atlet harus menemukan sebanyak mungkin angka dikolom dengan durasi waktu 30 detik. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data non parametrik dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *pretest* dan *posttest*.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan langkah-langkah penelitian yang dilakukan, Model hipotetik dianalisis secara kolaboratif melalui kelayakan 1 pakar *hypnoyheraphy*, 1 Pakar Seni musik dan 2 paraktisi pelatih. Hasil perbaikan uji kelayakan selanjutnya dilakukan uji lapangan pada atlet kota Lubuklinggau dari berbagai cabang olahraga. Hasil uji lapangan digunakan sebagai dasar penyusunan model akhir latihan dengan teknik *hypnoyheraphy* berbantuan musik instrumental untuk meningkatkan konsentrasi atlet. Sesuai langkah-langkah penelitian, secara berurutan dipaparkan tentang hasil penelitian, hasil pengembangan dan pembahasan produk akhir.

Model latihan dengan teknik *hypnotheraphy* berbantuan musik instrumental yang dikembangkan dalam penelitian ini dirumuskan dari kerangka kerja dengan desain model hipotetik berlandaskan teori prinsip-prinsip latihan secara umum, teknik *hypnotheraphy* berbantuan musik instrumental untuk meningkatkan konsentrasi atlet. Model model latihan terdiri dari 7 komponen, antara lain: (1) Rasional, (2) Visi dan Misi Latihan, (3) Tujuan Latihan, (4) Isi Latihan, (5) Dukungan Sistem, (6) Prosedur Latihan Dengan Teknik *hypnotheraphy* Musik Instrumental, (7) Evaluasi dan Tindak Lanjut.

Klasifikasi skor dari skala tingkat konsentrasi atlet kota Lubuklinggau pada setiap skor skala dapat dilihat dari nilai rentang skor tinggi rendahnya konsentrasi atlet dijelaskan pada tabel.

**Tabel. 1**  
**Klasifikasi Tingkat Konsentrasi Berdasarkan Skor setiap Skala**

Kategori	Rentang	Jumlah	Persentase
<b>Tinggi</b>	10>	0	0 %
<b>Agak Tinggi</b>	9 – 10	1	7 %
<b>Agak Rendah</b>	7 – 8	8	53 %
<b>Rendah</b>	5 – 6	6	40 %

Berdasarkan tabel di atas dari 15 orang sampel, 0 orang yang melewati kategori 10> persentase (0%) yang tergolong kategori tinggi, 1 orang yang melewati kategori 9-10 persentase (7%) tergolong kategori agak tinggi, 8 orang yang melewati kategori 7-8 persentase (53%) tergolong kategori agak rendah, 6 orang yang melewati kategori 5-6 persentase (40%) tergolong kategori rendah.

Uji keefektifan model latihan teknik *hypnotheraphy* berbantuan musik instrumental untuk meningkatkan konsentrasi atlet dianalisa dengan uji wilcoxon melalui SPSS. Berdasarkan output “Test Statistics” diatas, diketahui asymp.sig. (2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa “ $H_a$  diterima”. Artinya ada perbedaan antara *hypnotheraphy* berbantuan musik instrumental untuk meningkatkan konsentrasi atlet pada *pre test* dan *Post Test*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “ada pengaruh penggunaan metode *hypnotheraphy* berbantuan musik instrumental untuk meningkatkan konsentrasi atlet kota Lubuklinggau.

Secara keseluruhan, skor konsentrasi atlet mengalami peningkatan skor rata-rata 6,8 poin atau 50,06%. Peningkatan konsentrasi atlet tidak lepas dari proses yang dialami oleh atlet pada saat sesi latihan berlangsung disetiap sesi dalam pelaksanaan latihan dengan teknik *hypnotherapy* bernatuan musik instrumental, kesedian atlet yang mengikuti sesi latihan dengan sungguh-sungguh akan bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi atlet saat menghadapi pertandingan serta dapat meningkatkan mental atlet saat bertanding.

## PEMBAHASAN

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa implementasi model latihan teknik *hypnotherapy* berbantuan musik instrumental memberikan dampak positif dalam meningkatkan konsentrasi atlet. Konsentrasi merupakan aspek penting bagi seseorang atlet dalam menampilkan kinerja olahraganya Satidarma (2000). Gunarsa (2008), “konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi. Cox (1990) aspek penting dalam mental olahraga untuk meningkatkan penampilan atlet yaitu area konsentrasi dan perhatian. Sejalan dengan hasil penelitian Clark, et.al (2016) Terapi musik dapat menggunakan meta-teori untuk menginformasikan intervensi mendengarkan musik dalam program yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik.

Dari sudut pandang histori Hipnotis berpusat pada penghipnotis dengan begitu pasien/atlet otomatis akan menyerahkan miliknya ditangan sang penghipnotis dengan begitu pengendalian akan lebih mudah diarahkan (Conn, 1971). Hasil penelitian Liggett (2000) menerangkan bahwa dalam membayangkan, para peserta di bawah pengaruh hipnosis akan lebih kuat untuk setiap dimensi dan lebih intens untuk setiap situasi. Temuan menunjukkan bahwa hipnosis secara substansial meningkatkan intensitas dan efektivitas imajinasi atlet. Sejalan dengan Penelitian Naruse (1965) penggunaan sugesti dalam hipnosis langsung, *pascaphypnotically* dapat menghasilkan *autohypnosis* dan *self-hypnosis* bersamaan dengan autogenik untuk mengatasi atlet yang demam panggung.

Naimatul et.al (2015) menerangkan tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara *treatment hypnosis* dan *self-hypnosis* terhadap konsentrasi atlet putri bola voli *club*. Tetapi ada kemajuan dari tingkat hasil konsentrasi atlet dengan *treatment hypnosis* dibandingkan dengan *treatment self-hypnosis*. Dengan menerapkan hipnoterapi pada atlet, pelatih membuat atlet lebih menjadi percaya diri, rileks, serta dapat mengolah emosi, dan dapat mengubah kecemasan yang dirasakan menjadi sebuah kesiagaan (Sartono, et.al, 2020). Selain itu *hypnotherapy* kognitif sebagai pendekatan integratif semacam untuk menyediakan berbagai intervensi pengobatan untuk gangguan emosional didistilasi dari beberapa dekade penelitian tentang kognitif, perilaku, dan *hypnotherapy* yang efektif untuk penanggulangan kecemasan, suasana hati, dan gangguan berbasis trauma dengan gangguan emosional (Alladin & Amundson, 2016).

Hasil uji lapangan model latihan teknik *hypnotherapy* berbantuan musik instrumental, bahwa 1) model latihan *hypnotherapy* berbantuan musik instrumental dapat diterapkan dalam program latihan atlet untuk meningkatkan konsentrasi atlet seblum bertanding, 2) Atlet terlihat antusias dan senang ketika penerapan model *hypnotherapy* berbantuan musik instrumental berlangsung, 3)

Adanya peningkatan yang signifikan konsentrasi atlet setelah mengikuti program latihan. 4) dampak mental dalam pertandinganpun meningkat.

## SIMPULAN

Dihasilkan model latihan menggunakan teknik *hypnotherapy* berbantuan musik instrumental untuk meningkatkan konsentrasi atlet terdiri dari 1) rasional, 2) visi dan misi, 3) tujuan latihan, 4) isi latihan, 5) dukungan sistem, 6) prosedur latihan teknik *hypnotherapy* berbantuan dan musik instrumental, 7) evaluasi dan tindak lanjut. Kelayakan model tersebut telah divalidasi oleh 1 pakar *hypnotherapy* dan 1 pakar ahli filsafat estetika bidang keahlian musikologi dan 2 praktisi/ pelatih. Model latihan telah memberikan dampak yang positif bagi atlet dan pelatih. Model latihan teknik *hypnotherapy* berbantuan musik instrumental yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan konsentrasi atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, M., & Defri, M., J. (2018). Jurnal Pengabdian Siliwangi Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli SMK Al-Huda *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(1)
- Alladin, A., & Amundson, J. (2016). Cognitive Hypnotherapy as a Transdiagnostic Protocol for Emotional Disorders. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 64(2), 147–166. <https://doi.org/10.1080/00207144.2016.1131585>
- Bolla, I. N., Ropei, O., & Pratama, A. (2018). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Konsentrasi pada Atlet Bulutangkis di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, 1(1), 21–30.
- Clark, I. N., Baker, F. A., & Taylor, N. F. (2016). The modulating effects of music listening on health-related exercise and physical activity in adults: a systematic review and narrative synthesis. *Nordic Journal of Music Therapy*, 25(1), 76–104. <https://doi.org/10.1080/08098131.2015.1008558>
- Conn, J. H. (1971). Hypnosynthesis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 13(3), 208–221. <https://doi.org/10.1080/00029157.1971.10402110>
- Cox, R.H. (1990). *Sport Psychology: Concept and Application*. Dubuque, Iowa: Brown.
- Djohan. (2016). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Elias, J. (2009). *Hipnotis dan Hipnoterapi Transpersonal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gall & Borg. (2003). *Education Research*. New York : Allyn and Bacon.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunawan A.W. (2005). *Hipnosis Meraih Sukses Dengan Kekuatan Pikiran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Liggett, D. R. (2000). Enhancing Imagery through Hypnosis: A Performance Aid for Athletes. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 43(2), 149–157. <https://doi.org/10.1080/00029157.2000.10404267>

- Naimatul Jamaliah, Sugiharto, O. W. K. (2015). Journal of Physical Education and Sports Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum ( PU ) *DELI*, 4(1), 72–78.
- Naruse, G. (1965). The Hypnotic Treatment of Stage Fright in Champion Athletes. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 13(2), 63–70. <https://doi.org/10.1080/00207146508412927>
- Rasyid, F. (2010). *Cerdaskan Anakmu Dengan Musik*. Yogyakarta: Diva Press.
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216–225. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13832](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13832)
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sugara, G.S. (2013). *Terapi Self Hypnosis Seni Pemogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarata: PT Indeks.
- Terry, P., & Karageorghis, C. (2011). Music in sport and exercise. *The New Sport and Exercise Psychology Companion*, 359–380.